

Qigong *for you*

ZUR RUHE KOMMEN. Qigong ist ein Begriff für vielfältige Übungen, die sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebensenergie beschäftigen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) stellen sie den aktiven Teil des eigenen Bemühens um GESUNDERHALTUNG, HEILUNG und HARMONIE dar. Qi kann man mit „Lebenskraft, Energie“ übersetzen und Gong mit „beharrlichem Üben“.

Mit den Übungen des QIGONG YANGSHENG haben wir die Möglichkeit, selbst vorbeugend oder therapeutisch unterstützend für unsere Gesundheit tätig zu werden. Übungsdauer und Intensität der Bewegungsfolgen können wir auf unseren individuellen Zustand abstimmen. Körper, Geist und Atmung werden aktiv miteinander verbunden, und man lernt das richtige Maß für sich zu finden. Unter anderen werden folgende Übungswege nach PROF. JIAO GUORUI unterrichtet: Die 8 Brokate, die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, das Spiel der fünf Tiere und die Selbstmassage (Daoyin).

10 x Qigong in ununterbrochener Reihenfolge kosten 85,- Euro. Eine Probestunde kostet 15,- Euro und wird bei Belegung eines Kurses angerechnet. Eine Anmeldung ist in jedem Fall erforderlich.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und warme Socken.



Kurstermine:

Dienstag 17.00 Uhr

ganzjährig

Kursgebühr: 85,- €

für 10 x Qigong in ununterbrochener Folge
Probestunde 15,- €

Info:

INFOABEND an jedem 1. Mittwoch im Monat von 18 - 20 Uhr
JEDERZEIT unter 01575.1919 863

Wege zum Selbst

Das KREATIV UND YOGA CENTER DÜSSELDORF versteht sich als Forum für alle Menschen, die körperliche und geistige Gesundheit, Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Kreativität, sowie Ausbildung in mystischen Disziplinen, Erweiterung philosophischen Gedankengutes und gelebte Spiritualität als wesentlichen Teil eines ganzheitlichen, holosophischen Lebens betrachten.

GANZJÄHRIGE KURSE

Hatha Yoga
Tai Chi Chuan
Qigong

SEMINARE

Meditation
Tai Chi Chuan
Qigong
Ausbildung zum holosophischen Yogalehrer
Schamanismus
Runenkunde
Wirbeltanz
Integrative Atemtherapie
Systemische Familienaufstellung
Psychodrama
Malen und Zeichnen
Landart

VORTRÄGE

Philosophie des Yoga
Lehren der Bhagavadgita
Kulturgeschichte
Philosophie
Kunst
Religion
Allgemeinwissenschaft

Aktuelle Termine und Veranstaltungsorte gibt es auf
www.yogacenter-duesseldorf.de

Oder per email an info@yogacenter-duesseldorf.de
unter Angabe Ihrer Adresse

Bitte beachten Sie:

Die Kurstage innerhalb eines Kurses sind fortlaufend in ununterbrochener Reihenfolge. Unsere Kurse finden ganzjährig statt – Ausnahmen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Nicht wahrgenommene Kurstage verfallen am Ende der Kurszeit.

Fällt Ihr Urlaub in die von Ihnen gebuchte Kurszeit, können Sie bis zu 2 Kurstage nachholen, wenn Sie uns vor Ihrem Urlaub darüber informieren, ansonsten verfallen die Kurstage.

Wir empfehlen: Bequeme Baumwollkleidung, gerne weiß, und Socken. Die Kleidung sollte, wenn möglich, nur in den Übungsstunden getragen werden.

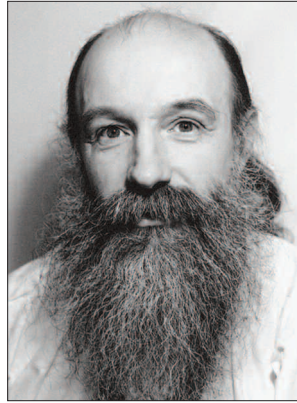
Wenn nicht anders ausgeschrieben sind unsere Kurse für Erwachsene sowie Jugendliche nicht unter 14 Jahren.

Wir bitten Sie, keine Handys und keine Getränke in den Kursraum zu nehmen.

Hinweise:

Die Teilnahme an den Kursen berechtigt nicht zur Ausübung einer Lehrtätigkeit in diesen Disziplinen. Dem Kursteilnehmer ist bewusst, dass sein gesundheitlicher Zustand in seiner eigenen Verantwortung liegt. Im Zweifelsfalle sollte eine Abklärung mit dem behandelnden Arzt vor Beginn des Kurses stattfinden.

Die HUMANITAO-Stiftung



Die HUMANITAO-Stiftung wurde begründet von dem Krefelder Maler und Bildhauer Friedrich Spürkel, dem Mystiker und Master of Yoga AOANANDA. Sie dient der Verbesserung der ganzheitlichen Lebensqualität durch Yoga, der künstlerischen Kreativität, der Betätigung auf philosophischen und spirituellen Gebieten sowie sportlicher Betätigung.

Die Humanitao-Stiftung ist gemeinnützig.

Finca-Ferien auf El Tejar



In einem wunderschönen Tal in den Bergen Ojens, einem der malerisch weißen Dörfer Andalusiens in der Nähe von Marbella (ca. 30 Autominuten entfernt), liegt die ökologisch bewirtschaftete Finca El Tejar und lädt mit ihrer paradiesischen Schönheit zu Ferien in erholsamer Naturverbundenheit ein. Ein munterer Bach mit einem kleinen Naturteich lockt zum Verweilen und zum Erfrischen. Im nahen Yogacenter Marbella besteht die Möglichkeit zur Übung von Yoga und Tai Chi.

Qigong

for you



Ganzjähriger Kurs

Dienstag 17.00 Uhr

Kreativ und Yoga Center Düsseldorf

HUMANITAO-Stiftung | Friedrichstraße 108
40217 Düsseldorf | Telefon 01575.1919863
www.yogacenter-duesseldorf.de